

2021.11月献立表 高齢者食

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
昼	たらのチーズ焼き	厚揚げのピリ辛炒め	すき焼き風煮	鶏のさっぱり煮	鰯の生姜煮	鮭の生姜醤油焼き
夕	豚肉の生姜焼き	あじの味噌焼き	さんまのなめこ卸	鮭の卸し煮	豚肉の味噌焼き	チキンのトマト煮
	8	9	10	11	12	13
昼	豚肉ともやしの黒酢炒め	ぶりのはちみつ醤油漬	ハンバーグ	きつねうどん栗きのこご飯	なすと豚肉の揚げ浸し	鶏の卵とじ
夕	さんまの塩焼き	鶏肉のBBQソテー	天ぷら盛り合わせ	松風風焼き	カレイの梅ダレ	さんまの柚子胡椒
	15	16	17	18	19	20
昼	赤魚の竜田焼き	あじの黒酢かけ	鶏肉の香味焼き	さばの生姜煮	牛肉と牛蒡の味噌煮込み	回鍋肉
夕	チキン南蛮	牛肉の卸し煮	鮭の中華スープ煮	鶏とかぼちゃのクリーム煮	野菜入り卵焼き鶏あんかけ	さばのごま味噌焼き
	22	23	24	25	26	27
昼	カレイ唐揚	八宝菜	鮭のバターポン酢	オムレツ	わかめうどんちらし寿司	アジフライ
夕	厚揚げの野菜あんかけ	鰯のカレームニエル	豚肉のさっぱりお酢焼き	赤魚の揚げ浸し	しそつくね	タンドリーチキン
	29	30				
昼	筑前煮	牛肉と青菜の卸煮				
夕	たらの中華野菜のせ	キャベツと桜えびの卵焼き				

※献立は、仕入れの都合により、内容が変更する場合がありますが、ご了承ください。

※国産米を使用しています。

医療食・健康管理食・高齢者食の『ミール』
香川県丸亀市昭和町1-2

電話(0877)23-0345
FAX (0877)23-0346

◆身体を温めて風邪予防◆

免疫とは、体を病原体から守ったり傷ついた組織を修繕したりして、体全体の調子を整える仕組みのことです。そのため、免疫力が低下すると、インフルエンザなどの感染症や風邪にかかりやすくなります。一方で体温が上がると免疫力が上がると言われています。体温が上がると血液の流れがよくなり、白血球の動きも活性化され免疫力が高まるのです。

身体を温める食材の見分け方として

- ①育つ環境で見分ける …寒い国で育つ食材は体を温める作用がある。
- ②地面の上か下かで見分ける…地中で育つものは体を温め、地上で育つものは体を冷やす作用がある。
- ③発酵食品かで見分ける …発酵食品には体の代謝をよくする作用があり、体を温めてくれる。
- ④色で見分ける …オレンジや黄色の野菜は体を温め、白・緑・紫の食べ物は体を冷やす。トマトは例外で体を冷やす作用がある。

身体を温める食品としては、ねぎ・にら・玉ねぎ・生姜・にんにく・かぼちゃ・人参・納豆などがあげられます。

2021.12月献立表 高齢者食

	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4	
昼			さばの竜田揚げ	肉豆腐	カレイの和風グリル	鰯の生姜煮	
夕			豚肉の甘辛炒め	鮭の西京焼き	肉じゃが	チーズハンバーグ	
		6	7	8	9	10	11
昼		鮭のレモンマリネ	肉団子の鶏ガラスープ	鰯の塩焼き	鶏肉の香味ソース	ぶりの漬け焼き	あじの甘酢あん
夕		鶏肉のケチャップソテー	さばの黒酢かけ	牛肉の韓国風	白身魚の菜種焼き	ココットオムレツ	豚肉の中華風漬け焼き
		13	14	15	16	17	18
昼	ロールキャベツのクリーム煮	さわらの照り焼き	ちくわ天うどんちらし寿司	さばの味噌煮	トンカツ	豚肉のナムル	
夕	白身魚のケチャップあん	牛肉の時雨煮	煮付盛り合わせ	鶏ときのこの旨煮	白身魚の紅葉焼き	さばのタンドリー風	
	20	21	22	23	24	25	
昼	タンドリーチキン	たらとキャベツのコンソメ煮	豚肉の山椒風味	赤魚の生姜煮	肉豆腐	さんまの塩焼き	
夕	豚肉と里芋の煮物	豆腐ハンバーグ	さんまの焼き浸し	鶏肉の塩にんにく炒め	鮭のマヨ味噌焼き	鶏肉のごま味噌炒め	
	27	28	29	30	31		
昼	豚肉とキャベツの炒め物	年越しそばあさりご飯	フライ	休	休		
夕	たらのトマトソース	スペイン風オムレツ	カレイの塩昆布蒸し	み	み		

※12/30(木)~1/3(月)休み 1/4(火)より営業いたします。

※献立は、仕入れの都合により、内容が変更する場合がありますが、ご了承ください。

※国産米を使用しています。

医療食・健康管理食・高齢者食の『ミール』
香川県丸亀市昭和町1-2

電話(0877)23-0345
FAX (0877)23-0346

◆年越しそばについて◆

年末に食べるものの超定番といえば『年越しそば』。各家庭によって「温かいそば」「冷たいそば」「夕食に食べる」「夜中に食べる」など色々な文化があります。いずれにせよ「年越しそば」は日本人の年末年始の生活には欠かせないものです。

年越しそばを食べる習慣の由来ははっきりとはしませんが、

- ①長生きできるように
そばのように細く長く過ごせることを願って食べられます。
- ②今年の不運を切り捨て来年を幸運で迎えられるように
そばは切れやすいため、今年の苦労や不運を綺麗に切り捨てて新しい年を迎えるためと言われています。
- ③金運があがりますように
昔の金銀細工師は、細工で散らかった金や銀を集めるためにそば粉を使っていたため金運が上がるとされています。
- ④来年も無病息災でありますように
そばは風雨にさらされても日光を浴びると再び元気になります。何度も元気に

